

TIPS FÖR DIG SOM ÄR LEDARE
PÅ BLÅ NIVÅ

WESTERVIK
INNEBANDY

VÄLKOMMEN SOM LEDARE PÅ BLÅ NIVÅ

Som ledare inom idrotten har du en avgörande roll i att skapa en miljö där barnen trivs, känner sig trygga och får möjlighet att utvecklas. Du och alla andra ledare inom idrottsrörelsen är ovärderliga för att idrotten ska fungera, dag efter dag.

I detta häfte hittar du stöttning och tips för att kunna genomföra dina första träningspass som innebandyledare. Här finns grundläggande fakta samt övningar och träningsförslag, som hjälper dig att skapa träningar som passar just ditt lag.

Stort tack för ditt fantastiska arbete och engagemang!

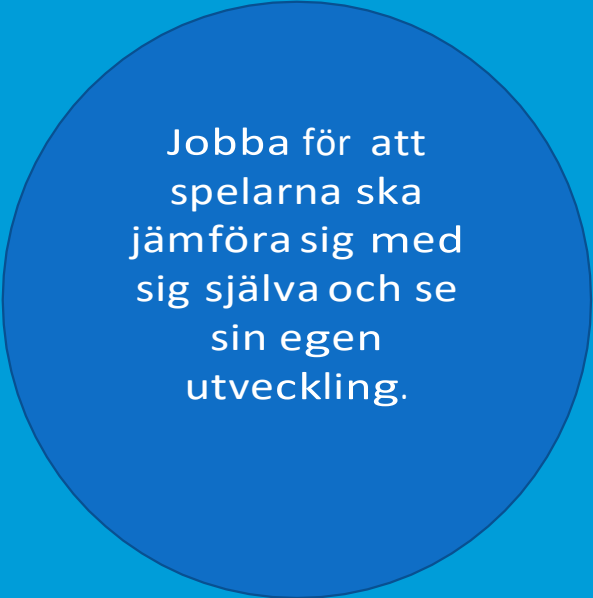
TIPS TILL DIG SOM LEDARE PÅ BLÅ NIVÅ

För att skapa en miljö där spelarna trivs och utvecklas är det viktigt att spelarna känner att de får lyckas och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, att de får vara med och påverka och blir lyssnade på samt att de trivs och har kul i gruppen.

På Blå nivå handlar det om att låta spelarna få vara med att påverka sin idrottsmiljö, fundera över vad som är speciellt med innebandy samt uppleva sina lagkompisar.

Rent praktiskt kan det handla om att låta barnen

- Ge varandra feedback, t.ex. säg två bra saker den du bytte med gjorde under matchspelet.
- Leda uppvärmningen eller bestämma en övning.



Jobba för att
spelarna ska
jämföra sig med
sig själva och se
sin egen
utveckling.

KVADRATEN

Vad?

Speluppbyggnad

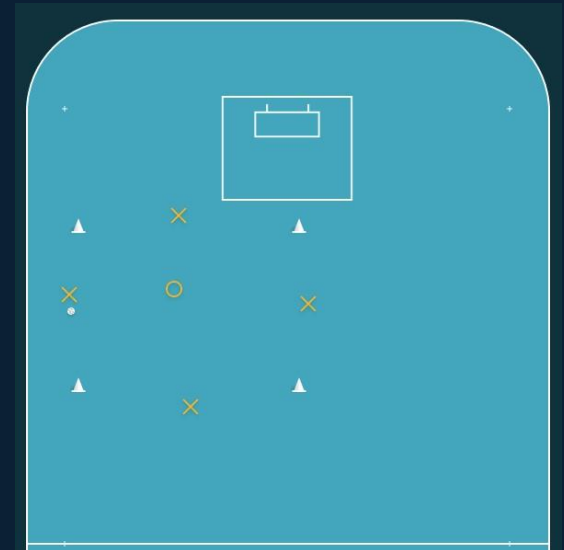
Varför?

För att träna passningsspel och rörelse.

Hur?

En spelare i mitten och en spelare på varje sida. Spelarna vid sidorna får röra sig längs sin sida för att bli spelbara.

Antingen så får spelaren i mitten vara i mitten en bestämd tid eller så byter spelaren om hen tar bollen och byter då med den spelaren hen tog bollen ifrån.



PASSNINGAR I KVADRAT

Vad?

Speluppbyggnad.

Varför?

Träna passningar i rörelse.

Hur?

Passningar 2 och 2. Exempelvis tre par i varje kvadrat.

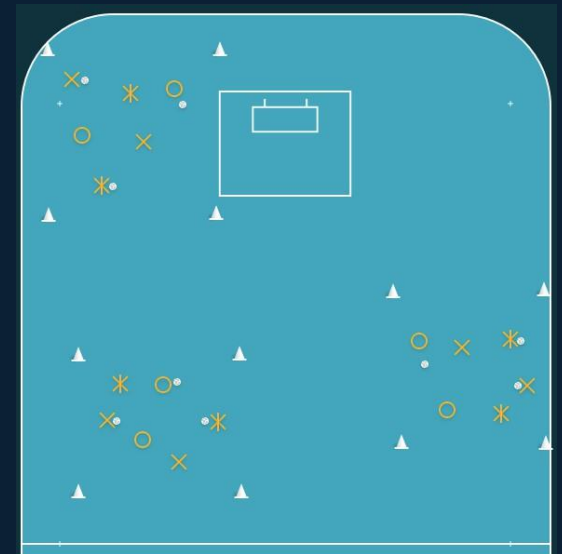
Organisation

Dela in planen i mindre kvadrater. Koner och bollar behövs.

Anvisningar

Under rörelse passar spelarna till varandra på begränsad yta. För att utöka övningen kan spelarna få 1 poäng för varje gång paren klarar fem passningar.

Se till att spelarna inte blir stillastående, då kan poäng istället dras av.



AJAX LEKEN

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

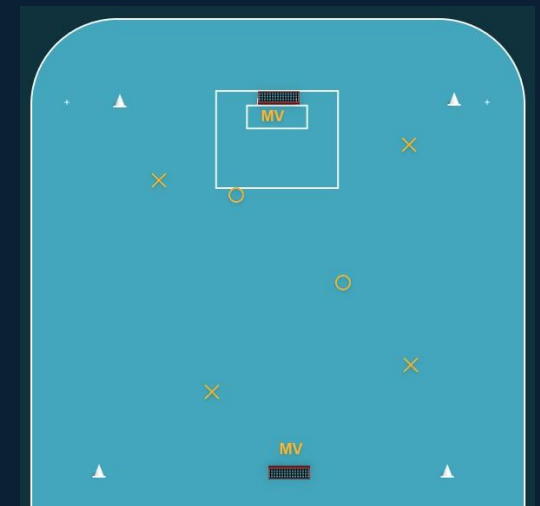
Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

Hur?

Laget med fyra spelare får poäng när de lyckats flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Försvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfalla mot något av de två målen.

Organisation

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna. Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.



TAMPA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att träna duellspel på ett intensivt sätt.

Hur?

Ställ målet med öppningen mot hörnet. Två lag på led från stolpe ut mot sargen. De två spelarna närmast målet från varje lag startar. Ledaren kastar in en boll och sedan är det spel 2 mot 2, spelarna vid sidan agerar som en vägg och ser till att bollen är kvar i spel. Spelet pågår tills bollen är i mål eller utanför spelplanen.

När bollen går ur spel startar övningen om.



MÅLEN I MITTEN

Vad?

Komma till avslut och göra mål.

Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten.

Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende, utan mängden avslut är i fokus. För målvakterna kan man göra denna övning mer eller mindre högintensiv, beroende på vilka regler man sätter för returtagningsarbete.

Hur?

Vanligt matchspel, men med två mål i mitten vända mot varandra, så att avsluten kommer från planens kortsidor. Man får anfalla mot båda målen.

- 2 mot 2 eller 3 mot 3

- Motståndare måste göra mål i det andra målet på retur alternativt spela ut bollen till en bestämd yta, innan laget får anfalla på nytt.

Organisation

- Blå nivå – 15x10 meter plan, 2 mot 2 eller 3 mot 3

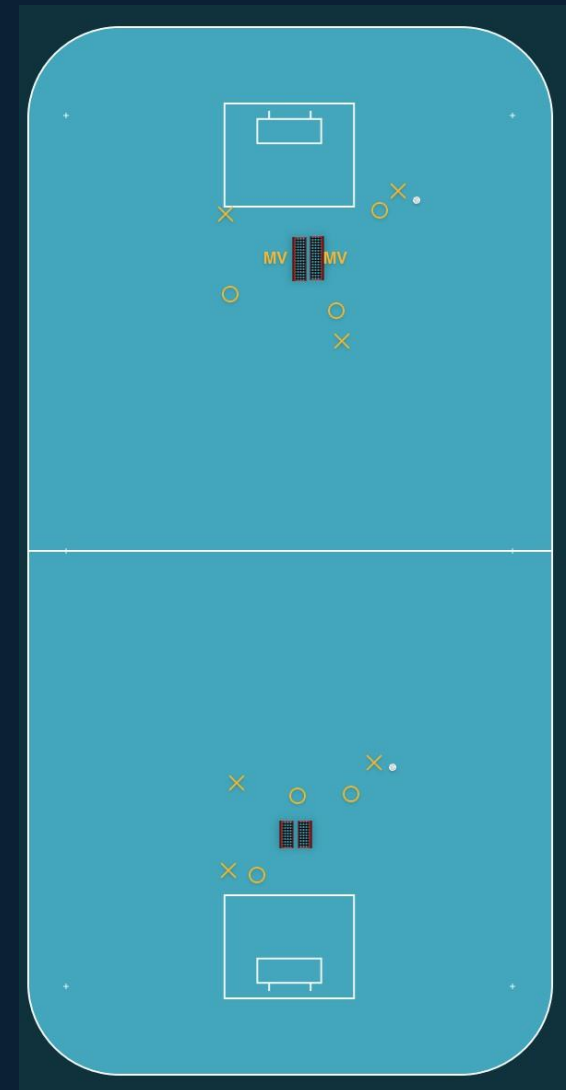
Det går även bra att spela med små mål för att då jobba med att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvarskring målet. På grön nivå får barnen då även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre matcher parallellt:

1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så sätt skapas två matcher per individ och fler möjligheter till att fortsätta tävla hela tiden.



SPELA PÅ OLIKA SÄTT

För att göra spelet mer dynamiskt kan ni på träning variera sättet ni spelar på.

För att få in fler atletiska moment kan ni starta spelet på andra sätt än med tekning. T.ex. kan spelarna starta sittandes på golvet, på andra sidan sargen eller liggandes på mage.

Ni kan ta bort målen och istället träna på att hålla bollen inom laget genom att "göra mål" genom att passa tre gånger på raken inom laget.

Det går att sätta ut koner och göra mål genom att passa mellan konerna till en lagkompis.

Ytterligare ett sätt är att spela Sifferboll. Där har du två lag uppställda längs med sargen. Rulla in en boll och säg en siffra. Motsvarande antal spelare per lag springer in och spelar mot varandra. Spela tills bollen är i mål, utanför sargen eller du tycker att de spelat tillräckligt länge.



TIPS TILL MÅLVAKTER

Det är individuellt exakt hur målvakter väljer att jobba i målet men det finns grunder att utgå ifrån.

När målvakten sitter på knä bör avståndet mellan knäna vara ungefär axelbrett, se också till att målvakten håller ihop fötterna så att det bildas en triangel mellan knän och fötter.

I grundpositionen kan du fortsätta att prata om trianglar. Dels knä, fot och höft, här är det viktigt att målvakten inte sitter med rumpan på fötterna. Då blir det svårt för målvakten att förflytta sig. Nästa triangel att prata om är mellan knä, höft och näsa, detta för att målvakten ska luta överkroppen lite framåt för att på sått få kontroll på vart skott som tar i bröstet tar vägen.

Du kan också prata om hur målvakten har armarna. Försök att få målvakten att ha armbågen framför kroppen för att göra armarna mer rörliga och underlätta att greppa bollar med båda händerna. Ett knep för att få fram händerna på målvakten kan vara att låta målvakten hålla fast en klubba eller pinne mellan armarna och överkroppen.



TIPS TILL MÅLVAKTER

Det finns några grundläggande förflyttningar för målvakten att jobba med.

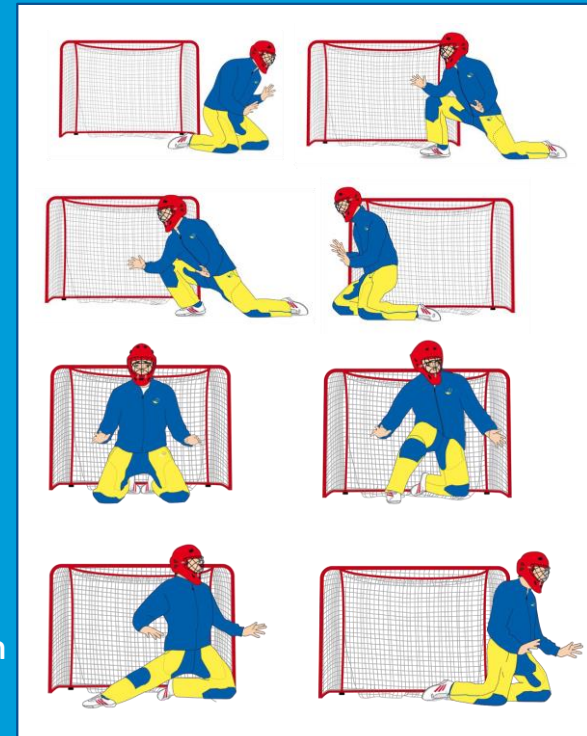
Den enklaste är att gå på knäna för att följa med en spelare som förflyttar sig inåt i banan med bollen under kontroll. Här bör målvakten tänka på att försöka hålla sin grundposition för vara beredd på ett skott. Påpeka vikten av att hålla ihop fötterna under förflyttningen.

För situationer där det kommer en passning och målvakten behöver göra en längre förflyttning finns två varianter.

Dels kan målvakten använda en pull-förflyttning där målvakten drar sig med det benet i den riktningen målvakten ska förflytta sig. Här behöver målvakten träna på att anpassa kraftinsatsen för att glida tillräckligt långt samt att ha balans i kroppen när målvakten kommer fram till den önskade positionen.

Målvakten kan också använda push-förflyttningen där målvakten trycker sig med motsatt ben i förhållande till den riktning målvakten ska förflytta sig. Även här behöver målvakten träna på att anpassa kraftinsatsen för att komma till önskad position.

Det är inte ovanligt att målvakten är starkare i det ena benet och föredrar att använda det benet vid längre förflyttningar. Det är inte fel men uppmuntra målvakten att använda båda benen vid förflyttningar för att ge målvakten så många färdigheter och möjligheter som möjligt.



BRA ATT VETA OM BLÅ NIVÅ: MATCHSPEL



På blå nivå finns tre nivåer, lätt, medel och svår.

Lätt och medel spelas i sammandrags form med sex stycken sammandrag/säsong. Vid varje sammandrag spelar laget 2 matcher som är 2x15 minuter.

Svår nivå spelas som enstaka matcher med 11 omgångar. Speltiden i svår är 3x15 minuter.

Matcherna på blå nivå spelas med fyra utespelare plus målvakt och spelplanen är 30x15 meter.

Resultat eller tabeller publiceras inte, varken i hallen eller på Hallands Innebandyförbunds hemsida, föreningarnas hemsidor eller i sociala medier.

Samtliga spelare på blå nivå bär skyddsglasögon vid match. Har spelaren synkorrigerande glasögon räknas dessa som skyddsglasögon.

Vid match ska samtliga spelare som deltar i matchen läggas in på laguppställningen i iBIS.

På blå nivå råder generell dispens för flickor att delta i spel med pojklag utan att laget behöver inkomma med en dispensansökan.

BRA ATT VETA OM BLÅ NIVÅ: REGLER



På blå nivå används "Svensk Innebandys handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå".

Frislags döms för det vanligaste förseelserna.

Tekning används efter mål eller för att starta period.

Utvisningar är personliga, d.v.s. laget spelar fortfarande med fyra utespelare även om en spelare är utvisad. Den utvisade spelaren befinner sig på den egna avbytarbänken. Utvisning döms när en spelare medvetet försöker skada en spelare eller uppför sig osportsligt.

